

Утверждаю

Заведующий детским садом
№7 «Сказка»
Г.А. Магомедова
«30» ноября 2023_Г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей до 3х лет в ДОУ с 10,5 часовым пребыванием
(зимне –весенний период)

№ ре- цеп- тур ы	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				С
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	
1	2	3	4	5	6	7	12
	1 день						
	завтрак						
50	Икра кабачковая	40	0,80	3,60	3,40	48,79	2,80
10	Яйцо вареное	1шт	5,10	4,60	0,3	63,00	0,00
54- 2гн	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,50	21,00	0,00
120	Хлеб пшеничный	20	3,12	7,18	9,81	117,99	0,11
53- 19з	Масло сливочное	6	0,06	4,92	0,06	44,8	0,00
	ИТОГО:		9,23	20,3	24,27	295,58	2,91
	2 завтрак						
100	Фрукты свежие	100	0,9	0,00	21,06	84,60	3,60
	ИТОГО:		0,9	0,00	21,06	84,60	3,60
	обед						
175	Борщ с фасолью со сметаной	180\5	1,98	2,05	14,38	87,25	5,94
22	Котлета из говядины	82	8,97	7,21	8,21	135,21	0,00
313	Гарнир-каша ячневая	100	2,85	6,75	15,90	116,50	12,00
54-3 соус	Соус красный	30	0,07	0,22	0,6	4,73	0,16
54- 4хн	Компот из свежих фруктов	150	0,75	0	17,55	70,50	3,00
120	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00
121	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00
	ИТОГО:		19,64	18,35	84,02	527,79	21,1
	полдник						
9	Булочка сдобная	60	3,90	1,50	28,90	153,12	0,02
72	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	1,95
	ИТОГО:		8,25	5,25	36,10	234,12	1,97
	ВСЕГО за 1 день:		38,02	43,9	165,45	1142,09	29,58
	2 день						
	завтрак						
94	Суп молочный с геркулесом	150	3,04	7,85	9,16	77,80	0,49
54- 2гн	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,50	21,00	0,00
120	Хлеб пшеничный	20	3,12	7,18	9,81	117,99	0,11
42	Кондитерские изделия	20	2,70	2,76	24,57	135,85	0,00
	ИТОГО:		9,01	17,79	54,04	385,64	0,6
	2 завтрак						
73	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
	ИТОГО:		4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
	обед						

	Соленый огурец	40	0,80	3,60	3,40	48,79	2,80
19	Суп харчо со смтаной	180	1,80	1,98	9,73	64,80	7,74
75	Жаркое домашнему	170	10,92	11,02	10,19	128,44	0,10
62	Компот из смеси сухофруктов	150	0,15	0,00	24,45	99,00	0,00
120	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00
121	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00
	ИТОГО:		16,66	17,06	71,29	454,63	10,64
	полдник						
326	Сырники из творога с повидлом	100\30	18,54 0,15	4,87 0,00	18,65 18,00	206,47 69,00	0,34
66	Кофейный напиток с молоком	150	4,35	3,75	7,20	81,00	1,95
100	Фрукты свежие	100	0,15	0,00	18,00	69,00	1,35
	ИТОГО:		23,19	8,62	43,85	356,47	3,64
	ВСЕГО за 2 день:		53,24	47,22	193,18	1345,24	15,93
	3 день						
	завтрак						
50	Икра кабачковая или зеленый горошек	40	0,80	3,60	3,40	48,79	2,80
10	Яйцо вареное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
69	Какао с молоком	150	0,15	0,00	10,50	21,00	0,00
120	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00
53-193	Масло сливочное	5	0,05	4,78	0,06	42,56	0,00
	ИТОГО:		7,62	13,14	23,98	222,95	2,80
	2 завтрак						
100	Фрукты свежие или печеные	110	0,15	0,00	18,00	69,00	1,35
	ИТОГО:		0,15	0,00	18,00	69,00	1,35
	обед						
81	Салат из квашеной капусты	40	0,55	1,83	3,12	31,88	3,04
89	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,78	3,73	11,12	97,20	8,06
54-12м	Плов с курицей	60/110	11,15	14,43	17,74	233,41	1,20
	Сок фруктовый	145	0,75	0,00	17,55	70,50	3,00
120	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00
121	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00
	ИТОГО:		20,22	20,45	73,05	546,59	14,1
	полдник						
236	Суп молочный с кукурузной крупой	150	3,04	7,85	9,16	77,80	0,49
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,50	21,00	0,00
120	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00
	ИТОГО:		4,33	7,97	26,95	134,5	0,49
	ВСЕГО за 3 день:		32,32	41,56	141,98	973,04	18,74
	4 день						
	завтрак						
54-3г	Макаронны отварные с сыром	110	3,04	7,85	9,16	77,80	0,49
66	Кофейный напиток с молоком	150	0,15	0,00	10,50	21,00	0,00
42	Кондитерские изделия	20	2,70	2,76	24,57	135,85	0,00
120	Хлеб пшеничный	15	3,12	7,18	9,81	117,99	0,11

	ИТОГО:		9,01	17,79	54,04	352,64	0,60
	2 завтрак						
76	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
	ИТОГО:		4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
	Обед						
84	Салат из свеклы	40	0,55	1,83	3,12	31,88	3,04
77	Суп картофельный с мясом	180\23	4,78	3,73	11,12	97,20	8,06
54-11р	Тефтели рыбные св соусе	65\30	6,00	3,39	2,83	64,99	1,44
313	Гарнир-каша гречневая	100	2,00	3,30	9,20	75,00	17,00
	Сок фруктовый	150	0,15	0,15	16,73	82,50	0,00
120	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00
121	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00
	ИТОГО:		16,09	12,82	64,09	453,27	29,54
	полдник						
94	Суп молочный с пшенной крупой	150	3,78	5,17	17,64	133,56	5,80
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,50	21,00	0,00
120	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00
	ИТОГО:		5,07	5,29	35,43	190,26	5,80
	ВСЕГО за 4 день:		34,52	39,65	159,56	1075,68	36,99
	5 день						
	завтрак						
94	Суп молочный с ячневой крупой	150	3,78	5,17	17,64	133,56	5,80
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,50	21,00	0,00
120	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,00
53-19з	Масло сливочное	6	0,06	4,92	0,06	44,8	0,00
	ИТОГО:		6,27	10,33	42,78	270,76	5,80
	2 завтрак						
	Сок фруктовый	150	0,15	0,00	24,45	79,00	0,00
	Итого:		0,15	0,00	24,45	79,00	0,00
	обед						
	Соленый огурец	40	0,55	1,83	3,12	31,88	3,04
91	Свекольник со сметаной	180\5	1,98	2,05	14,38	87,25	5,94
	Суфле печеночное	75	10,92	11,02	10,19	128,44	0,10
12	Гарнир – картофельное пюре	100	3,62	3,95	17,58	122,56	0,00
54-3 соус	Соус красный	30	0,07	0,22	0,6	4,73	0,16
54-4хн	Компот из свежих фруктов	150	0,15	0,00	24,45	99,00	0,00
120	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00
121	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00
	ИТОГО:		20,21	19,31	93,24	582,7	9,08
	полдник						
89	Ватрушка с творогом	70	4,53	2,94	28,98	176,18	0,02
72	Молоко кипяченое	150	1,05	1,50	16,80	57,00	0,00
	ИТОГО:		5,58	4,44	45,78	233,18	0,02
	ВСЕГО за 5 день:		32,18	34,08	206,25	1165,67	14,9
	6 день						

	завтрак						
50	Икра кабачковая или салат из зеленого горошка	40	0,80	3,60	3,40	48,79	2,80
10	Яйцо вареное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
54- 2гн	Чай с сахаром	150	1,05	1,50	16,80	57,00	0,00
120	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00
53- 19з	Масло сливочное	5	0,05	4,78	0,06	42,56	0,00
	ИТОГО:		8,52	14,64	30,28	258,95	2,08
	2 завтрак						
	Сок фруктовый	140	0,15	0,00	18,00	69,00	1,35
	ИТОГО:		0,15	0,00	18,00	69,00	1,35
	обед						
	Соленый огурец или помидор	40	0,56	1,96	0,60	30,40	5,40
54-2с	Борщ с капустой картофелем со сметаной	180\6	2,62	3,51	13,45	111,02	4,14
29	Плов из говядины	160	16,20	13,28	11,03	228,00	3,71
54- 4хн	Компот из свежих фруктов	150	0,03	0,00	18,57	70,65	0,81
120	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00
121	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00
	ИТОГО:		22,4	19,21	67,17	553,67	14,06
	полдник						
55	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,70	2,85	10,95	81,00	0,45
54- 2гн	Чай с сахаром	150	4,35	3,75	7,20	57,00	1,95
120	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,29	35,70	0,00
100	Фрукты свежие	90	0,12	0,00	14,72	56,454	1,1
	ИТОГО:		8,31	6,72	32,87	392,15	3,5
	ВСЕГО за 6 день:		39,38	40,57	148,32	1273,77	20,99
	7 день						
	завтрак						
94	Суп молочный с гречневой крупой	150	2,70	2,85	10,95	81,00	0,45
54- 2гн	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,50	21,00	0,00
120	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00
42	Кондитерские изделия	20	2,70	2,86	24,57	135,85	0,00
	ИТОГО:		7,17	6,53	21,17	192,56	0,53
	2 завтрак						
76	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,45
	ИТОГО:		7,05	6,61	30,87	216,85	0,45
	обед						
54-6с	Суп с клецками	180	1,44	1,80	2,70	34,20	9,00
22	Биточек из говядины	80	9,85	5,65	15,95	153,50	5,65
98	Гарнир – капуста тушеная	100	1,52	4,68	12,84	90,80	1,44
62	Компот из смеси сухофруктов	150	0,75	0,00	17,55	70,50	3,00
120	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00
121	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00
	ИТОГО:		16,55	12,59	72,56	462,6	19,09

	полдник						
48	Запеканка творожная со сметанным сладким соусом	100/30	7,74	6,90	11,28	139,20	0,42
54- 2гн	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,50	21,00	0,00
100	Свежие фрукты	110	0,15	0,00	18,00	69,00	1,35
	ИТОГО:		8,04	6,90	39,78	229,20	1,78
	ВСЕГО за 7 день:		38,81	32,63	164,38	1101,21	21,85
	8 день						
	завтрак						
54- 16к	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	3,49	4,34	15,58	113,06	1,09
54- 2гн	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,50	21,00	0,00
120	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00
54-1з	Сыр	12	0,05	4,78	0,06	42,56	0,00
	ИТОГО:		5,21	9,28	35,86	224,22	1,09
	2 завтрак						
100	Фрукты свежие или печеные	110	0,15	0,00	18,00	69,00	1,35
	ИТОГО:		0,15	0,00	18,00	69,00	1,35
	обед						
96	Суп картофельный с бобовыми	180	6,01	4,14	14,65	119,8	4,28
642	Рагу из птицы	60\130	15,00	12,46	0,41	126,05	0,02
	Сок фруктовый	150	0,15	0,00	24,45	79,00	0,00
120	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00
121	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00
	ИТОГО:		28,43	17,06	63,03	438,45	4,30
	Полдник						
84	Салат из свеклы	40	1,3	4,13	7,16	71,00	4,37
54-1о	Омлет натуральный	90	8,46	12,8	2,13	158,00	0,20
72	Молоко кипяченое	150	0,15	0,00	10,50	21,00	0,00
120	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00
	ИТОГО:		11,43	17,09	29,51	297,6	4,57
	ВСЕГО за 8 день:		45,22	43,43	146,4	1,029,3	11,31
	9 день						
	завтрак						
94	Суп молочный с пшеничной крупой	150	2,86	3,76	9,74	80,10	0,39
54- 2гн	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,50	21,00	0,00
120	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00
42	Кондитерские изделия	20	2,8	3,52	0,00	42,96	0,08
	ИТОГО:		7,33	7,44	29,96	191,66	0,47
	2 завтрак						
100	Свежие фрукты	100	0,15	0,00	18,00	69,00	1,35
	Итого:		0,15	0,00	18,00	69,00	1,35
	обед						
	Соленый огурец	40	1,3	4,13	7,16	71,00	4,37
54-1с	Щи со сметаной	180\5	1,53	3,66	14,54	80,13	5,87
138	Рыба по-польски	92	8,82	4,9	46,87	245,60	22,8
14	Гарнир –макароны отварные	100	2,27	4,4	14,44	106,92	7,99

62	Компот из смеси сухофруктов	150	0,15	0,15	16,73	82,50	0,00
120	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00
121	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00
	ИТОГО:		17,06	17,7	123,26	699,72	41,03
	полдник						
236	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	100\17	17,76	12,10	18,37	253,00	0,24
54-2гн	Чай с сахаром	150	4,35	3,75	7,20	81,00	1,95
	Итого		22,11	15,85	25,57	337,00	2,19
	ВСЕГО за 9 день:		46,65	40,99	196,79	1297,38	45,04
	10 день						
	завтрак						
94	Суп молочный с манной крупой	150	3,06	3,26	11,16	79,54	0,49
54-2гн	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,50	21,00	0,00
120	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00
54-1з	Сыр	10	0,06	4,92	0,06	44,8	0,00
	ИТОГО:		4,79	8,34	31,44	192,94	0,49
	2 завтрак						
76	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,45
	Кондитерские изделия	20	2,70	2,86	24,57	135,85	0,00
	Итого:		7,05	6,61	30,87	216,85	0,45
	обед						
118	Зеленый горошек	40	0,80	3,60	3,4	48,8	2,8
93	Рассольник ленинградский со сметаной	180\4	1,53	3,66	14,54	80,13	5,87
54-18м	Запеканка картофельная с печенью	160	17,19	11,01	31,53	294,60	0,39
355	Соус сметанный с томатом	30	0,07	0,22	0,60	4,73	0,16
54-4хн	Компот из свежих фруктов	150	0,75	0,00	17,55	70,50	3,00
120	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,72	47,60	0,00
121	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,80	66,00	0,00
	ИТОГО:		23,33	18,95	91,14	612,36	3,55
	полдник						
89	Пирожок с повидлом	60	3,90	1,50	28,90	153,12	0,02
72	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	1,95
	ИТОГО:		8,25	5,25	36,10	234,12	1,97
	ВСЕГО за 10 день:		43,42	39,15	189,55	1256,27	6,46

1. согласно п. 8.1..6 СанПиН 2.3\2.4.3590-20 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п. 8.1.6 Сан ПиН 2.3\2.4.3590-20 в целях профилактики недостаточности витамина С в ДОУ проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой . Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.